

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

**SPENDENKONTO**  
**KREISSPARKASSE KÖLN**  
**IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91**  
**BIC COKSDE33XXX**

**Stiftung Deutsche Krebshilfe**  
Buschstraße 32 53113 Bonn  
Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
Fax: 02 28 / 7 29 90-11  
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de  
Internet: www.krebshilfe.de

**INFONETZ KREBS**  
Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de  
Internet: www.infonetz-krebs.de

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-NR. 396 39 375)

Art.-Nr. 432 0017 Stand 8 / 2017



Präventionsfaltblatt

# KINDER GESUNDHEIT

GUT GESCHÜTZT VON ANFANG AN

 **Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

**DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

## Zukunftsperspektive

Gesund – voller Energie – neugierig auf das Leben: So wünschen wir uns Kinder. Erwachsene, allen voran Eltern, Großeltern und andere enge Bezugspersonen, statten sie dabei in vielerlei Hinsicht mit dem Startkapital für ihre Zukunft aus.

Besonders wichtig: das tägliche (Er-)Leben. Wer von klein auf hautnah erlebt, was der Gesundheit gut tut und was eher nicht, dem wird eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit. Denn Jugendliche und Erwachsene behalten die Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.

Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauchfreies Leben, wenig Alkohol, eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung – all diese Faktoren können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen Sie damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft sprechen daher Kinder und Jugendliche in verschiedenen Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**Ihre Deutsche Krebshilfe**  
**Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

## Dünnhäutig

Die Haut eines Kindes ist um ein Vielfaches schutzbedürftiger als die von Erwachsenen. Kinderhaut reagiert besonders empfindlich auf UV-Strahlen, da der natürliche Schutzmechanismus noch nicht vollständig entwickelt ist. Dabei verbringen gerade Kinder besonders viel Zeit im Freien.

### Unsere Empfehlung

- Schatten und Kleidung sind der beste Schutz vor übermäßiger UV-Strahlung.
- Manche Textilien bieten besonderen UV-Schutz. Sie sind mit dem sogenannten „Ultraviolet Protection Factor“ (UPF) ausgezeichnet.

**0 bis 1 Jahre**      **1 bis 6 Jahre**      **6 bis 12 Jahre**

### Sonneneinstrahlung

Keine direkte Sonne, nur Schatten	Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden	Wenig direkte Sonne, keine Mittagssonne
-----------------------------------	--------------------------------------	---

### Kleidung

Sonnendichte T-Shirts (auch beim Baden!), Hemden, Hosen, Kopfbedeckung mit Schirm und Nackenschutz, Schuhe, die den Fußrücken schützen, Sonnenbrille

### Sonnencreme

Keine	Nur kindgerechte Sonnencreme für Hände und Gesicht	Sonnencreme ab LSF 30 an nicht bedeckten Körperstellen
-------	--	--

## Gesunden Appetit!

Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen – und die Gesundheit „bei Laune“. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit (Diabetes) und auch Krebs treten seltener bei Menschen auf, die sich gesund ernähren. Und zwar von klein auf!

### Unsere Empfehlungen

- Achten Sie auf das Gewicht Ihres Kindes. Bringen bereits die Jüngsten zu viele Kilos auf die Waage, fällt es ihnen als Erwachsene meist schwer, Normalgewicht zu erreichen oder zu halten. Übergewicht macht krank und ist ein Risikofaktor für Krebs.
- Geben Sie Ihren Kindern viel frisches Obst und Gemüse sowie Salat, am besten der Saison entsprechend.
- Wählen Sie bei Brot und Brötchen die Vollkorn-Variante. Verwenden Sie Vollkorn- oder Naturreis anstelle von geschältem Reis. Fast alle Kinder sind Nudelfans. Steigen Sie gemeinsam auf Vollkornnudeln um.
- Fleisch und Fleischwaren gehören nur selten auf den Speiseplan.
- Fisch ist gesund – mindestens einmal pro Woche.
- „Fast food“: Der schnelle Happen aus der Hand ist beliebt, sollte aber eine Ausnahme sein. Denn Hamburger und Pommes enthalten viel Fett und wenig Nahrhaftes.
- Starten Sie mit Ihren Kindern gesund in den Tag: mit einem ausgiebigen Frühstück (Müsli, Milchprodukte – alles möglichst ungesüßt und naturbelassen) und Obst.
- Bieten Sie Ihren Kindern beim Kindergarten- und Schulfrühstück Abwechslung: zum Beispiel mit (Vollkorn-) Brot, Obst oder Rohkost, Joghurt, Säften.
- Ideale Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Früchtetees sowie Saftschorlen.
- Süße Verführungen machen glücklich – aber bitte nur in Maßen: zu Schokolade mit viel Fett gibt es fettarme Alternativen wie zum Beispiel Gummibärchen und Lakritz.

## Kinderleicht in Bewegung

Klettern, toben, rennen – Bewegung ist wichtig, damit sich Kinder gesund entwickeln. Es stärkt nicht nur Muskulatur und Knochen, sondern auch die Leistungs- und Lernfähigkeit. Studien zeigen, dass sich heute immer weniger Kinder ausreichend bewegen. Gründe dafür sind die Abnahme kindertauglicher Spiel- und Bewegungsräume sowie die zunehmende Nutzung elektronischer Medien.



### Unsere Empfehlungen

- Kinder kommen mit einem natürlichen Bewegungsdrang auf die Welt. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Möglichkeit hat sich zu bewegen und auszutoben.
- Begeistern Sie Ihre Kinder für gemeinsame bewegungsreiche Freizeitaktivitäten.
- Eltern sind kein „Taxi-Unternehmen“. Motivieren Sie Ihren Nachwuchs dazu, kurze Strecken im Alltag ganz selbstverständlich zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen.
- Ermuntern Sie Ihre Kinder, Sport zu treiben. Achten Sie darauf, dass sie regelmäßig am Schulsport teilnehmen.
- Ganz wichtig: Begrenzen Sie die Zeit, in der Ihre Kinder Smartphone, Computer und Fernseher nutzen.

## Rauchfrei durchatmen

Kein Mensch wird als Raucher geboren – im Gegenteil: Zum Raucher zu werden, ist ein hartes Stück Arbeit. Hier sind Sie als Vorbild besonders wichtig, denn Kinder von Rauchern greifen doppelt so häufig zum Glimmstängel wie Kinder von Nichtrauchern.

### Unsere Empfehlungen

- Leben Sie rauchfrei. Wenn Sie selbst nicht aufhören können, rauchen Sie nicht in Gegenwart von Kindern.
- Rauchen Sie nicht in Räumen, in denen sich Kinder aufhalten, oder im Auto. Die Giftstoffe aus dem Tabakrauch lagern sich in Stoffen, Polstern und Tapeten ab. Kinder atmen sie von dort dann ein.
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder, damit sie dem Druck Gleichaltriger entgegensetzen können: „Ich muss nicht rauchen“.
- Körperliche Fitness und Rauchen passen nicht zusammen. Unterstützen Sie sportliche Aktivitäten Ihrer Kinder.

Passivrauchen, also das ungewollte Einatmen von Tabakrauch, ist keineswegs nur eine Belästigung, sondern eine echte Gesundheitsgefahr. Denn auch der sogenannte Nebenstromrauch, der direkt aus den Zigaretten aufsteigt, enthält krebserregende Verbindungen. Wer zwei Stunden als Nichtraucher in einem verqualmten Raum verbringt, nimmt so viele Schadstoffe auf, als hätte er selbst eine Zigarette geraucht.

**Wichtig: Jugendliche reagieren empfindlicher auf die krebserregenden Bestandteile im Zigarettenrauch als Erwachsene. Der junge Organismus ist offenbar weniger gut in der Lage, diese Gifte abzubauen. Mädchen sind dabei noch empfindlicher als Jungen.**

## Prozentrechnung überflüssig

Schon Wilhelm Busch stellte fest: „So ist es mit Tabak und Rum – erst bist du froh, dann fällst du um.“ Auch wenn Alkoholkonsum weitgehend gesellschaftlich anerkannt ist – er schadet der Gesundheit und begünstigt die Entstehung von Krebs.

### Unsere Empfehlungen

- Beim Thema Alkohol sind Sie als Vorbild besonders wichtig, damit Ihr Kind den vorsichtigen Umgang mit promillehaltigen Getränken erlebt.
- Verharmlosen Sie Alkohol nicht – weder als Garant für Fröhlichkeit noch als Seelenröster.
- Lassen Sie Ihre Kinder alkoholische Getränke nicht als Durstlöscher erleben. Gegen Durst helfen am besten Wasser, ungesüßte Früchtetees oder Saftschorlen.
- Machen Sie Jugendlichen klar, dass hochprozentige Spirituosen besonders schädlich sind.
- Haben Sie im Blick, ob Ihr Kind an manchen Tagen oder Wochenenden besonders viel trinkt („Binge-Drinking“, „Flatrate-Parties“, „Koma-Trinken“). Holen Sie sich bei Bedarf Rat und Hilfe in einer Beratungsstelle.

Kinder und Jugendliche reagieren wesentlich empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene, und ihr Organismus baut diesen auch bedeutend langsamer ab. Die Grenzen zwischen angeheitert, betrunken und alkoholvergiftet liegen bei jungen Menschen nah beieinander.

Nüchtern betrachtet ist Alkohol ein Zellgift und eine Droge. Über die Schleimhäute des Verdauungstraktes gelangt es in das Blut und wird im ganzen Körper verteilt.

Daher schädigt regelmäßiger Alkoholkonsum viele Organe und begünstigt das Entstehen mehrerer Krebsarten.